講師をお探しの方へ!!
「区民発」生涯学習出前講座

さまざまな趣味や特技をもつ区民の方が、学校や地域の団体などからの求めに応じて講座を開催します。
実施日時・場所などの調整は、当事者間で行っていただきますので、あらかじめご了承ください。
講座内容の詳細は、練馬区立生涯学習センターまでお問い合わせください。

電話３９９１－１６６７　第２月曜を除く月曜日（月曜日が祝休日の場合は開館）および年末年始休館

令和８年１１月５日現在４２講座

登録コード	講座名	登録コード	講座名
A-1-4	やさしい絵画教室（ｱｸﾘﾙ画・油彩・水彩等）	D-4-1	国際共通語エスペラントを使っての民間交流
A-1-7	和紙ちぎり絵教室	D-5-1	妊娠を考える前に知っておきたい食事と健康づくり
A-1-8	和紙ちぎり絵を楽しもう	D-5-2	私のままで生きていく～病気を経験して気づいた、小さな幸せ～
A-3-1	書道（漢字・かな書道、写経、実用書、古典、作品制作）	D-5-3	椅子に座ったまま5分　身体の帳簿をつける健康講座
A-4-2	デジタルコンパクトカメラ・デジタル一眼レフカメラ入門	D-5-11	アロマ講座＆アロマクラフト作り実習
A-4-3	日本が元気だった頃にタイムスリップ！ ー1970年代のこども向け実写ドラマをみるー	D-6-1	認知症予防出前講座
A-5-1	花柳流日本舞踊教室	D-8-1	このままで大丈夫?50代からの片付けと家の見直し
A-8-8	たのしい折り紙	D-8-2	料理教室
B-1-2	あの頃の懐かしいシャンソン・抒情歌を楽しく歌おう会	D-8-3	脳卒中（脳梗塞）にならない為の食と運動と健康
B-1-3	健康コーラス（唱歌、抒情歌、ポピュラーソング）	F-6-1	疲労骨折を防ぐ！ 青少年アスリート向け食育/野球の基本を学ぼう！
B-4-2	歌謡ボイストレーニング講座	G-2-2	水中ポールウォーキング
C-1-1	川柳初心者教室	H-3-3	丹田呼吸健康法
C-2-2	「シャーロック・ホームズ物語」の楽しみ	J-2-1	やさしいイスラエルのフォークダンスをみんなで踊ろう！
C-3-1	練馬地域歴史研究講座「光が丘学」	J-3-3	ボディ・コンディショニング（こころとからだの健康づくり）
C-3-3	0歳からの「からだで感じるアフリカンリズム」	J-3-6	フラダンス・タヒチアン
C-3-4	宮本武蔵	J-3-7	レッツ　エンジョイ！！　ヘルシーフラダンス！！
C-3-5	世界遺産マイスターが薦める、行ってみたい世界遺産	J-3-9	ミュージカルビクス(椅子に座って行う健康体操)
C-4-1	初めての海外旅行英会話/初めてのフランス語入門	J-3-10	フィトネスベリーダンス
C-4-6	英検学習会	K-1-1	ノルディックウォーク講座＆ポールエクササイズ
C-5-1	星空・宇宙に関する講座　全般	K-1-2	みんなのノルディック体操
C-9-1	健康そろばん講座　そろばんで右脳を鍛えよう！	K-1-3	2本のポールをもって椅子からはじめるノルディックエクササイズ